

Top-5 regelinventarisatie

Corlaerstraat 24
3863 ZD Nijkerk

06 14 35 45 80
info@hoogbegaafdexpert.nl
hoogbegaafdexpert.nl

Heb jij strenge regels?

Veel mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid – en in het bijzonder de analytische mensen – kunnen zichzelf enorm serieus nemen. En ik gun je van harte dat jij jezelf wat minder serieus gaat nemen.

Want omdat je de opmerkingen van anderen bent gaan geloven, en jezelf van alles wijs bent gaan maken, maak je het jezelf onnodig moeilijk. Overtuigingen zijn als de historie in je bibliotheekapp. Je ziet alle boeken die je las. Ze liggen in ons brein opgeslagen en te pas en te onpas worden ze opengeslagen. Zij vormen onze overtuigingen over onszelf en die leiden vaak tot rigide zelfgecreëerde regels. Deze interne regels zijn de gedragsregels die jij jezelf oplegt. Ze gaan vaak over ethiek, moraal, geld, relaties, liefde, aanpassen aan regels van anderen om erbij te horen, maar niet over jouw eigen keuzes vanuit wie jij bent en wat echt belangrijk voor jou is. In je binnenwereld zijn sommige regels zo sterk verankerd waardoor jij je steeds vaker volgens die interne regels gaat gedragen. Je bent ervan overtuigd dat dit dé waarheid is die voor jou geldt. En natuurlijk begrijp ik dat jij je aan bepaalde normen en gedragsregels wenst te houden. Maar in de dagelijkse praktijk zie ik dat het vasthouden aan je eigen waarheid en overtuigingen veel innerlijke worstelingen met zich meebrengt die geen antwoord geven op de vraag hoe je zo puur mogelijk bij jezelf kunt blijven.

In deze fase kan het je helpen om te erkennen dat controleren en vermijden je op de lange duur niet verder brengen. En dat betekent bijna automatisch dat je jouw strenge regels beter los kunt laten. Maar dan moet je wel weten welke regels jij hebt en gaan onderzoeken of je eraan houden een functionele strategie is. De 'regelinventarisatie' kan je een unheimisch gevoel geven. En toch weet ik uit eigen ervaring dat dit ongemakkelijke gevoel met je eigen regels er mag zijn. Ja, zelfs moet zijn.

Regels zijn ook helpend

Jouw regels bedekken diepe waarden en als je die waarden in je leven verankert, ligt er een wereld voor je open. Maar op dit moment heb je nog steeds veel van die zelfgecreëerde regels die vaak gaan over hoe jij, je werk, je lichaam, gevoelens, gedachten of het leven zelf zouden moeten zijn. Bedenk maar eens hoe vaak je sleutelwoorden zoals 'moeten', 'goed', 'fout', 'altijd', 'nooit', 'kan niet omdat' gebruikt. Hier liggen allemaal regels aan ten grondslag. Tegelijkertijd zitten er vaak veel oordelen in iemands regels.

Pas wanneer je jouw eigen regels en overtuigingen op kunt merken, kun je ze wat meer op afstand zetten. Dan komt er ruimte om op een mildere manier met jezelf om te gaan in plaats van dat strenge dat jouw zelfbeeld bevestigt of bestrijdt.

Onder elk oordeel ligt het geschenk van een waarde.

Een regel die ik vroeger veel hanteerde (en nog steeds wel een klein beetje) is: 'Als je iets doet, dan doe je het meteen goed.' Voor mij ligt er een belangrijke waarde onder. Die lees je hieronder.

Voeten vegen voordat je binnenkomt (scheelt weer een keertje stof- zuigen), als je iets op de aanrecht zet kun je het met dezelfde moeite in de vaatwasser zetten (staat netter en scheelt tijd omdat je de aanrecht niet hoeft leeg te ruimen), jassen meteen aan de kapstok hangen en niet op de grond smijten als je thuiskomt (hoef ik ook geen discussie met mijn kinderen aan te gaan, het voorkomt valpartijen, staat netter enzovoort).

Allemaal regels die ik voor mezelf hanteer, maar die ik de laatste jaren minder voor anderen als norm stel. Ik ben daar milder in geworden. Dat scheelt mij enorm veel energie, ik erger me niet meer en ik laat de verantwoordelijkheid bij de ander, net zolang tot die zelf de aanrecht leegruimt, z'n jas aan de kapstok hangt en als ik naar mijn zin te vaak moet stofzuigen vraag ik of de ander stofzuigt. Door alleen al de vraag te stellen ontlast ik mezelf en helpt de ander mij, vaak ook nog met liefde. Hoe mooi is dat! Door meer energie over te houden, hulp te vragen en toch zelf meteen de dingen goed te doen houd ik meer tijd en energie over voor de leuke dingen zoals een boek lezen, tuinieren of fietsen in de polder. En dat is voor mij de toegevoegde waarde. Kortom: voor mij is deze regel makkelijk te hanteren en het geeft meer plezier en ontspanning in de relatie met anderen. Dat is win-win wat mij betreft!

Minder regels zorgen voor meer tijd en energie voor plezierige dingen in mijn leven.

Dat gun ik anderen ook.

Larinda Bok-van der Voet

Bewustwording van jouw regels en oordelen

De regel 'Als je iets doet, dan doe je het meteen goed' zorgt er op korte termijn voor dat ik zorgvuldig werk aflever. Op lange termijn kost het mij meer tijd doordat ik kan verzanden in details. Die tijd had ik ook kunnen gebruiken om heerlijk in de natuur te fietsen. En eerlijk gezegd geniet ik daar meer van dan van details uitwerken. Deze regel staat nog niet in de lijst hierna, dus als deze ook voor jou geldt, kun je hem bij de opsomming zetten.

Zullen we jouw regels eens gaan inventariseren? Bedenk en voel eens hoe jij van jezelf moet zijn of wat er in de ideale situatie zou moeten zijn. Op de inventarisatielijst zie je al een voorzetje van thema's die ik regelmatig in mijn praktijk terughoor. Kruis de regels aan die op jou van toepassing zijn en vul de tabel met je eigen regels.

Je kunt af en toe even stoppen en van een afstandje kijken naar wat je opgeschreven hebt. En observeer dan ook eens of je huidige gedrag eraan bijdraagt dat jij je vrij en van waarde voelt, of dat het voelt alsof de regels jouw strenge politieagent zijn en je belemmeren bij de invulling van een vrij en betekenisvol leven.

Regel	X
Ik moet een goede moeder zijn	
Iedereen moet gezond eten	
Als ik het niet perfect doe hoef ik het niet eens te proberen	
Ik moet acht uur slaap hebben	
Afspraak is afspraak, die moet je nakomen	
Ik moet attent zijn	
Ik moet sportief zijn	
Ik moet zorgen dat alles soepel loopt	
Ik moet altijd op tijd komen	
Ik mag niet arrogant overkomen	
Ik moet tegen iedereen aardig zijn	
Mijn kinderen moeten altijd naar mij luisteren	
Mijn kinderen moeten zich netjes gedragen	
Ik moet gestudeerd hebben voordat ik me hoogbegaafd mag noemen	
Ik kan niet zomaar een dag alleen naar de sauna Ik moet nuttig bezig zijn	
Ik moet altijd eerlijk zijn	
Ik moet authentiek zijn	
Ik moet humoristisch zijn	
Ik moet sterk zijn	
Ik mag niet falen	
Ik moet iets van mijn leven maken Ik mag niet verspillen	
Aan tafel mag niet gesmaakt worden	
Ik wil geen kletspraatjes houden	
Op de aanrecht mag geen rommel staan	
Mijn kleding moet matchen met de gelegenheid waar ik heen ga	
Ik mag me niet ziek melden	
Ik mag niet fladderen zoals ik diep vanbinnen zou willen	

Vul maar aan met jouw eigen regels:

Hoe langer je bij deze werkvorm stilstaat, hoe meer zelfgecreëerde regels je gaat ontdekken.

Bekijk nu nog eens dit overzicht. Wat doet de inventarisatie van je jouw regels met je? Neem even de tijd om te erkennen hoe je je nu voelt. Voel jij je emotioneel? Het kan ook voelen alsof alles wat je doet hopeloos is omdat het niet helpt, of je wordt boos omdat je dacht je best te doen, maar het toch niet blijkt te werken.

Ga nu niet oordelen over jezelf, maar wees mild naar jezelf, want je hebt echt moeite gedaan om van die nare innerlijke ervaringen af te komen. Je bent niet lui, je doet niets verkeerd. Je volgde gewoon wat je gedachten aan je voorstelden.

Jouw top 5 regels

Omdat het belangrijk is dat je nu zicht krijgt op de strengheid van je regels vraag ik je een top vijf van jouw allerbelangrijkste regels te maken. Noteer erachter hoe streng deze regel op een schaal van één (niet streng) tot tien (heel streng) geldt. En noteer in de laatste kolom wat het naleven van deze regel/ vermijdingsstrategie jou kost. Je kunt dan denken aan welke mooie dingen of fijne momenten je misloopt, welke prijs je op lange termijn betaalt, of het je bij jezelf brengt of juist verder van jezelf verwijdert.

Regel	Strengheid van de regel	Wat kost het mij

Werkvorm: Strategieverandering ten gunste van jezelf

Ben je bereid om te stoppen met wat niet werkt en je koers aan te passen? Omdat gedragsverandering langdurig oefenen vraagt voor- dat het een gewoonte is moet je klein beginnen met het veranderen van rigide patronen.

Begin eens op te merken hoe vaak je 'ik moet' zegt. Soms kan het door de waan van de dag ingewikkeld zijn om hieraan te denken. Hang dan op een goed zichtbare plek een briefje met het woord 'MOETEN'. Ik daag je uit om elke keer dat jij je bewust bent dat je 'moeten' zegt, dit woord te vervangen door het woord 'willen'. Hetzelfde kun je doen met het woordje 'maar', vervang dat eens door 'en' of 'ook'. Wat klinkt aardiger voor jezelf: 'Ik moet straks boodschappen doen' of 'Ik wil straks boodschappen doen'?

En wat denk je van het vervangen van 'Sporten doet me goed, maar wat als ik door de inspanning geen puf heb om naar mijn werk te gaan?' door 'Sporten doet me goed, en er is ook een kans dat ik door de inspanning geen puf meer voor mijn werk heb'?

De laatste manier gaat uit van een eigen keuze én het is positiever. Dat werkt door in het vormen van nieuwe neurale paden in je brein. Op deze manier vullen ze zich met positieve gedachten. Ook helpt deze werkvorm je bij het veranderen van jouw strenge regels. Je wordt milder naar jezelf en anderen. En daardoor geef jij jezelf meer ruimte om te gaan genieten van het leven.

Ik wil je uitnodigen om op een flexibeler en aardiger manier met jezelf om te gaan. Daarvoor is het belangrijk dat jij je nog even herinnert hoe je over jezelf denkt. Pak je regels er nog maar eens bij. Ben je bereid om met deze regels en de overtuigingen die eronder liggen te gaan spelen? Wil jij wat aardiger voor jezelf worden zodat je wat meer rust en plezier gaat ervaren?

Hier heb ik wat ideeën voor je.

- Gun jezelf eens een lekkere parfum, reep chocolade, heerlijke dure badschuim (en geniet er dan zonder schuldgevoel van).
- Vraag eens om hulp terwijl dat eigenlijk niet je gewoonte is.
- Neem eens een middag vrij en doe de hele middag alleen maar wat jij wilt doen.

Op deze manier doe je aan zelfzorg en word je milder naar jezelf. Je ervaart daadwerkelijk dat je het waard bent om dit te ervaren. Wat ga jij doen om mild voor jezelf te zijn?

Schrijf het op, dan bekijft het beter en kom je het steeds onder ogen.

Ik wil meer _____
ervaren en daarom ga ik/doe ik/gun ik mezelf (vul jouw acties in):

Overigens kun je ook met al jouw zelfgekozen regels gaan experimenteren. Stel dat je als regel hebt dat je alles in één keer goed moet doen, dan kun je er bewust voor kiezen om iets met de Franse slag te doen. Of je ruimt een keer niet zelf de tafel af en vraagt dat aan iemand anders. Dit alles maakt je flexibeler voor jezelf en anderen.

Ter afsluiting: als we het hebben over relaties, dan heb je heel fijne relaties die dicht bij je staan en een aantal die ik 'kennissen' noem. Maar hoe ervaar jij de relatie met jezelf? Ben je een trouwe vriend of een vage kennis van jezelf? Geef de relatie met jezelf eens een cijfer en doe dat als je dit boek uit hebt nog een keertje.

De relatie met mezelf geef ik een _____